

## Was ist Sitzball

---

Sitzball ist eine Mannschaftssportart für bewegungshungrige und einsatzfreudige behinderte und nichtbehinderte Frauen und Männer. Diese Sportart ging aus dem Volley- und Faustball hervor. Sitzball heißt der Sport deshalb, weil das Gesäß des Schlagmanns beim Überspielen des Bandes Bodenkontakt haben muss. Die insgesamt fünf Spieler einer Mannschaft bewegen sich durch Rutschen und entwickeln dabei enorme Schnelligkeit. Seinen Ursprung hat Sitzball in Deutschland.

In der Schweiz wurden 1963 die ersten Gehversuche gewagt. 1974 fand in Emmenbrücke die erste Schweizermeisterschaft statt und 1979 bildete sich das Nationalkader. Sitzball wurde an den Meisterschaften bis 1995 in den Kategorien A, B und C und ab 2005 in A und B gespielt. Heute sind in der Schweiz noch sieben Mannschaften aktiv.



Der erste Seatball-Worldcup wurde im November 2006 in Kigali (Ruanda) durchgeführt. Teilnehmende Mannschaften kamen aus Deutschland, der Schweiz, Ruanda, Burundi und Uganda. Daneben führen viele Clubs nationale und internationale Freundschaftsturniere durch, bei denen auch die Kameradschaft nicht zu kurz kommt.

## Spielregeln

---

Auf einem rechteckigen Spielfeld von 10 m Länge und 8 m Breite, das in der Mitte in 1 m Höhe durch eine Linie und durch ein zweifarbiges Band in zwei Felder geteilt ist, sitzen sich zwei Mannschaften von je 5 Spielern einander gegenüber.

Die Spielzeit besteht aus zwei Halbzeiten zu je 7 Minuten. Jede Mannschaft hat die Aufgabe, den ihr über das Band zugeschlagenen Ball mit der offenen Hand oder den Fingerspitzen wieder zurückzuspielen und zwar solange, bis ein Fehler den Spielgang beendet.

Der Ball darf nach Überfliegen des Bandes aus der Luft, oder nach einmaligem Aufspringen vom Boden, angenommen und in der eigenen Mannschaft gespielt oder ins Gegenfeld zurückgeschlagen werden. Spätestens jedoch mit der dritten Ballberührung muss der Ball ins gegnerische Feld zurückgespielt werden.

Dabei ist das Ziel beider Mannschaften, den Ball so über das Band zu spielen, dass dem Gegner der Rückschlag nicht gelingt oder möglichst erschwert wird. Jeder Fehler der einen Mannschaft wird der anderen als Vorteil angerechnet. Gewonnen hat die Mannschaft, die in der Spielzeit die meisten Treffer erzielt.

Die Fortbewegung während des Spiels darf nicht mit den Knien oder Füßen erfolgen. Der Spieler darf den Ball weder im Knien noch im Stehen erwarten.